



## 10 советов о том, как не поддаваться негативным эмоциям и не руководствоваться ими в действиях

(по материалам <https://childdevelop.ru/>)

### Как родителям побороть негативные эмоции

Представляют ли наши чувства опасность? Нет. Но большинство из нас боится сильных чувств. Как своих, так и чувств детей. Почему же это происходит?

Сила эмоциональных реакций иногда ошеломляет. Иногда нам хочется кого-то ударить. И если мы идем на поводу у наших эмоций, позволяя себе отшлепать ребенка, крикнуть на супруга или сорваться на коллегу по работе, мы сильно жалеем о таких поступках. Бывают моменты, когда мы не можем выдерживать сильные эмоции и срываемся на близких людях. При этом мы оправдываем свои действия, обвиняя во всем окружающих.

Нужно ли подавлять эмоции? Нет. Ведь когда мы подавляем чувства и эмоции, возрастает вероятность того, что мы будем действовать, исходя из них. **Эмоции** – это реакция на происходящее. Конечно, другие люди не могут навязать нам эмоции – они принадлежат нам, и они возникают, когда мы интерпретируем события определенным образом.

Но для организма эмоции реальны, поскольку они вызывают выделение гормонов стресса. Когда мы подавляем свои чувства, а не признаем их, они начинают переполнять нас. В какой-то момент управлять эмоциями становится невозможно, и мы теряем контроль над ними и происходящим вокруг.

К счастью, можно научиться управлять эмоциями и найти здоровый способ проявлять их.

Позвольте себе чувствовать все эмоции, но **не руководствуйтесь** ими в своих действиях. Научившись контролировать эмоции, мы сможем контролировать и свое поведение. Подавляя эмоции, мы теряем возможность сознательно их контролировать, поэтому они могут неожиданно вспыхнуть и привести к нежелательным поступкам.

Конечно, проще сказать, чем сделать. Если в детстве родители не помогали научиться управлять эмоциями, это может показаться невозможным. К счастью, со временем управлять чувствами и эмоциями получается всё легче, потому что вы буквально «перепрограммируете» свой мозг. Рассмотрим несколько рекомендаций, как это сделать.

### Совет № 1. Разрешите себе и ребенку чувствовать все эмоции

Замечайте их. Принимайте их. Признавайте как неотъемлемую часть человеческой психики. Злиться, переживать, кричать, смеяться, плакать – всё это обычные эмоциональные проявления в жизни человека. Вы ошибаетесь, если думаете, что ребенку полезно жить в атмосфере подавления чувств и эмоций.

### Совет № 2. Контролируйте своё поведение

Даже если вы признаете, что ваш ребенок может испытывать ревность к своему маленькому брату, это не означает, что он может бить его. Даже если вы признаете, что вас раздражают капризы двухлетнего ребенка, это не значит, что вы можете на него кричать.

### **Совет № 3. Поймите, что эмоции приходят и уходят**

То, что вы сегодня чувствуете что-то, вовсе не значит, что вы будете чувствовать то же самое завтра. Не привязывайтесь к своим чувствам. Вы не «злой» или «грустный». Просто в данный момент вы чувствуете злость или грусть. Вы сильнее самых сильных своих эмоций.

### **Совет №4. Не принимайте чувства на свой счет**

Если ребенок проявляет злость по отношению к вам, это не значит, что эта злость направлена лично на вас. Если вы злитесь на супруга, это вовсе не означает, что он неправ. Не следует вообще искать виноватых под влиянием негатива.

### **Совет № 5. Обращайте внимание на то, как вы защищаетесь от эмоций**

Когда люди грустят, обижаются или разочарованы, им бывает трудно выдерживать эти чувства, поэтому они испытывают злость. Тогда они шлепают ребенка, обвиняют супруга или говорят что-то нелицеприятное о своих коллегах. Злость – это способ защиты, реакция организма на гормоны стресса. Оставайтесь в контакте со своими скрытыми чувствами страха или грусти, и злость пройдет.

### **Совет № 6. Не поддавайтесь желанию действовать, исходя из своих чувств**

Когда вам необходимо срочно действовать, вы находитесь под влиянием гормонов стресса. Остановитесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Не предпринимайте никаких действий. Если сильные эмоции испытывает ребенок, не кричите на него: в таких ситуациях он защищается и не готов сотрудничать (когда ребенок плохо себя чувствует, он плохо себя ведет). Не предпринимайте действий, о которых вы можете пожалеть, когда негативные эмоции улягутся (например, не разрывайте отношения с партнером или не увольняйтесь с работы).

### **Совет № 7. Поймите, нельзя делать выводы на основании негативных эмоций**

«Мой муж не любит меня», «Начальник не ценит мою работу», «Мой ребенок вырастет хулиганом» и другие «утверждения» – это не более, чем ваши домыслы, вызванные влиянием момента и негативных переживаний.

### **Совет № 8. Обращайте внимание на свои чувства в спокойном состоянии**

Дышите глубоко, принимайте свои чувства, прочувствуйте их – так вы сможете им выйти наружу. Таким образом, вы исцелитесь от старых эмоциональных травм и избавитесь от эмоционального груза.

### **Совет № 9. Рассматривайте свои эмоции как информацию для размышлений**

Это мотивирует вас на то, чтобы решить проблему, когда вы успокоитесь. Например, когда вы расстроены, вы можете считать правильным заставить ребенка сделать что-то так, как вы этого хотите. Но, когда вы успокоитесь, то найдете более эффективный способ достижения взаимопонимания.

### **Совет № 10. Помните, что стрессовые ситуации – не лучшее время для решения серьезных проблем**

Когда ситуация накаляется, начните с того, что помогите всем успокоиться и почувствовать себя в безопасности. Затем найдите такое решение, от которого выиграют все. Позаботьтесь о том, чтобы подобная ситуация не повторялась в будущем.

Ребенок учится управлять эмоциями у вас. И ваш пример дает ему понять, что эмоции – это неотъемлемая часть человека, и ими можно управлять.

Прислушивайтесь к ним, но не давайте власти над собой. В конце концов, это всего лишь чувства.